

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

令和2年2月27日
村山 章

新型コロナウイルスが猛威を振るっています。犠牲になられた方々には心からお悔やみ申し上げます。ヒトからヒトへの二次感染もいまだに増え続けています。先のことを考えると先が見えないだけに大きな不安となります。東京オリンピック、パラリンピックはどうなるのでしょうか。今こそ私たち一人ひとりが摂生して免疫力を高め感染予防に努めて、このウイルスに負けないようにすることが一番重要だと思います。

風邪を引くと熱が出るのはウイルスをやっつけるためと聞いたことがありますが、一般財団法人海外邦人医療基金の機関紙に次のような説明が載っています。血液中の免疫物質「マクロファージ（白血球）」は、侵入してきて爆発的に増えたウイルスを食べ続けて数を減らそうとします。それと同時に脳の体温調節中枢に「発熱してくれ」という信号を送ります。体温が上がると、マクロファージがより活性化され、ウイルスを退治する力が強くなり、生体の防御システムとも言われる免疫力が高まります。ウイルスは体温が35～36℃の状態を好みますので、発熱によってそれ以上の体温になると増殖が抑えられていきます。さらに38.5℃以上の体温になるとウイルスや細菌は死滅してしまいます。発熱には、知らないうちに体内に潜んでいた他のウイルスやガン細胞まで死滅させる威力があるということで、一種の体内一掃機能があるとも言えます。したがって38℃程度までの熱には安易に解熱剤を使わない方法が勧められています。また、運動をすると全身の骨格筋を動かすことになるため熱の発生が高まり、体温は38～39℃まで上がります。何かの理由で運動できない方には恐縮ですが、そう考えると感染症予防には運動が一番効果あるのではないのでしょうか。しかし、どんな健康な方でも食事や睡眠などで不摂生をしてしまうと、免疫力は極端に落ちます。健康に感謝しつつ、自分の体と相談しながら健康を維持していきましょう。